beurer

EM 35

P

Cinto estimulador dos músculos abdominais

Instruções de utilização

BEURER GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com

Conteúdo

Cara cliente, caro cliente!
É com muito prazer que constatamos que optou por um produto da nossa gama. O nosso nome é sinónimo de produtos profundamente testados e da mais alta qualidade nas áreas do calor, peso, tensão arterial, temperatura do corpo, pulso, terapia suave, massagem e ar.
Leia estas instruções com atenção, guarde-as num lugar seguro para utilizações posteriores, torne-as acessíveis aos outros utilizadores e respeite os avisos.

Com os nossos cumprimentos
A equipa Beurer

1. Familiarizar-se com o aparelho

Modo de funcionamento do aparelho

O cinto estimulador dos músculos abdominais funciona à base da estimulação eléctrica de músculos (EEM).
O estimulador de músculos gera impulsos suaves, os quais são transmitidos através da pele para os músculos. Durante o uso do cinto estimulador, as fibras musculares contraem-se e distraem-se de uma forma semelhante à activação natural dos nervos por impulsos. No entanto, o impulso é menos específico do que durante o treino dos músculos abdominais, pelo que a aplicação do cinto não pode substituir completamente um exercício efectivo e activo.
A estimulação eléctrica é usada, há muitos anos, no desporto e condicionamento físico, sobretudo para o exercício de músculos e para se obter um corpo desportivo, esbelto e atractivo. Campos de aplicação, por ex.:
– aquecimento dos músculos
– definição dos músculos
– esticamento dos músculos e da pele
– distracção dos músculos
O EMS também é usado na reabilitação. Quando as pessoas estão impedidas de exercitar, a estimulação regular dos músculos ajuda a conservar a mobilidade e força muscular da parte do corpo inactiva. Desta forma, pode reduzir-se consideravelmente o tempo de reabilitação. Uma vez que os tendões e articulações são esforçados apenas a um grau muito reduzido, esta forma de treino é particularmente suave.

2. Informações importantes

ATENÇÃO!

Utilização correcta

– Use o equipamento apenas para o fim para qual foi desenvolvido e apenas de acordo com as instruções de utilização. Cada uso impróprio pode ser perigoso.
– Se, na região que pretende aplicar o equipamento, usar jóias ou „piercings“ (por ex. „piercing“ do umbigo), terá que os remover antes de usar o equipamento, sob pena de causar queimaduras locais.
– Não use este aparelho simultaneamente com outros aparelhos que transmitem impulsos eléctricos ao seu corpo (por ex. estimuladores musculares TENS).
– O aparelho destina-se ao uso próprio, mas não ao uso médico ou comercial.
– O fabricante não se responsabiliza por danos causados por um uso impróprio ou errado.

– No caso de dúvida, não use o aparelho e contacte o seu revendedor ou o endereço da assistência técnica, indicado nestas instruções.
– Use o aparelho apenas com os acessórios fornecidos juntamente.
– Valor de saída máx. recomendado para os eléctrodos : 5 mA/cm^2, uma densidade de corrente efectivamente superior a 2 mA/cm^2 requer atenção acentuada.
– O aparelho, por razões de higiene, só pode ser aplicado numa única pessoa.

Nota: Em casos raros, podem ocorrer irritações da pela na zona dos eléctrodos.

Utilização incorrecta

– O aparelho não pode ser usado:
- na região da cabeça: o uso nesta região pode causar espasmos
- na região do pescoço / carótida: o uso nesta região pode causar paragem cardíaca
- na região da garganta e laringe: o uso nesta região pode causar convulsões musculares com risco de sufocação
- na região do tórax: o uso nesta região pode aumentar o risco de fibrilação ventricular e originar uma paragem cardíaca

– Mantenha o equipamento afastado das crianças, por forma a prevenir eventuais perigos.
– Mantenha o equipamento afastado das fontes de calor.
– Não use o equipamento na proximidade de aparelhos de ondas curtas ou de micro-ondas (por ex. telemóveis), visto que podem ter efeito sobre a eficiência.
– Não use o aparelho quando toma um banho ou um duche. Não armazene ou guarde o aparelho em lugares onde pode cair para dentro da banheiro ou do lavatório.
– Nunca mergulhar o aparelho na água ou em outros líquidos.

Danificação

– Verifique o aparelho frequentemente quanto a sinais de danificação e desgaste. Caso detecte alguns deste sinais ou se o aparelho for usado de forma imprópria, terá que o levar ao fabricante ou revendedor antes de voltar a usá-lo.
– Desligue o aparelho imediatamente, quando estiver danificado ou apresentar falhas de funcionamento.
– Só deixe fazer as reparações num serviço de assistência técnica ou num revendedor autorizado.
– Não tente em caso algum reparar você mesmo o aparelho!

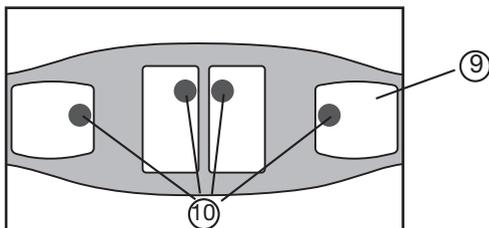
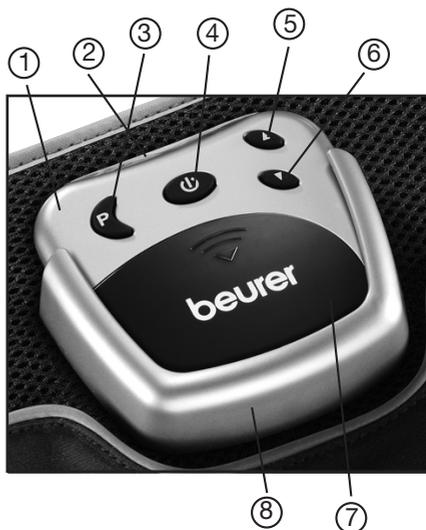
Atenção – Para a sua segurança!

O aparelho só está previsto para o uso em adultos saudáveis.
Nos casos seguintes, não deverá usar o aparelho de modo algum:
– Aparelhos eléctricos implantados (por ex. pacemaker)
– Na presença de implantes de metal no local de aplicação
– Ritmo cardíaca desordenado
– Doenças agudas
– Epilepsia
– Doenças cancerosas
– Na região de lesões cutâneas e cortes
– Gravidez
– No caso de tendência a hemorragias, por ex., a seguir a um ferimento agudo ou a uma fractura. A corrente estimuladora pode causar ou intensificar as hemorragias.
– Após operações em que as contracções musculares intensas podem perturbar a recuperação
– No caso de uso simultâneo de um aparelho electrocirúrgico de alta frequência
– No caso de tensão arterial elevada
– Febre alta
– Psicoses
– Em regiões inchadas ou inflamadas
– Na proximidade (abaixo de 1 m) de equipamentos terapêuticos de ondas curtas ou micro-ondas, visto que podem ocorrer variações nos valores de saída do aparelho
– Não usar durante o sono, a condução de veículos ou a operação simultânea de máquinas.

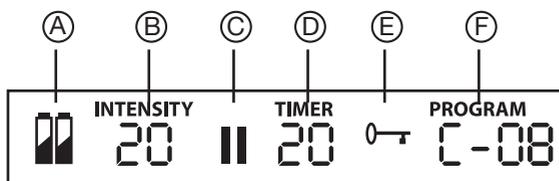
No caso de dúvida, pergunte ao seu médico.

3. Descrição do aparelho

Designação dos componentes

1. Unidade de controlo
2. Mostrador LCD
3. Tecla de programas e bloqueio
4. Tecla Ligar / Desligar / Pausa
5. Tecla para aumentar a intensidade ▲
6. Tecla para baixar a intensidade ▼
7. Tampa do compartimento de pilhas
8. Encaixe
9. Eléctrodos
10. Películas protectoras para os eléctrodos

Quando as películas protectoras faltam ou quando se soltam das conexões dos eléctrodos (10), recomenda-se urgentemente que cole as películas anexas nos eléctrodos.
Nunca aplique o cinto com os eléctrodos de metal destapados. O uso do cinto sem as películas protectoras dos eléctrodos pode causar ferimentos.

Descrição do símbolos exibidos no mostrador

A Indicador do nível de pilhas:	pisca quando a pilha está gasta
B Intensidade:	nível de intensidade regulado 0 – 40
C Símbolo de pausa:	pisca quando um intervalo está activo
D Temporizador:	tempo restante do programa iniciado
E Chave:	o bloqueio de teclas está activo
F Programa:	programa seleccionado com o número de ciclos já realizados

4. Colocação em funcionamento

Inserir as pilhas

Quando o „símbolo de pilha“ pisca no mostrador, as pilhas estão gastas e precisam de ser trocadas. Para inserir ou trocar as pilhas, terá que remover a unidade de comando encaixada no cinto.

- Solte a conexão magnética puxando o aparelho do cinto.
  A conexão magnética dos dois botões de contacto solta-se de forma perceptível.
- Tire o aparelho do encaixe puxando-o para cima.
- Remova a tampa da pilha premindo e deslizando no sentido da seta.
- Meta as pilhas no compartimento respeitando as marcações aí existentes. Preste atenção a uma polaridade correcta das pilhas.

Indicações:

– Não podem usar-se acumuladores neste aparelho.
– Quando o aparelho não está a ser usado, é recomendável guardá-lo separado do cinto. Se não precisar do aparelho durante um período mais prolongado, é recomendável tirar primeiramente as pilhas do compartimento.
– As pilhas gastas não pertencem ao lixo doméstico. Existe uma obrigação imposta por lei de eliminar as pilhas de uma forma ecológica. Entregue-as numa loja de electrodomésticos ou num ponto de recolha municipal.
– Estes símbolos encontram-se nas pilhas que contêm substâncias poluentes:
  Pb = a pilha contém chumbo,
  Cd = a pilha contém cádmio,
  Hg = a pilha contém mercúrio.

– Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Neem bij vragen contact op met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.

Aplicar o cinto

Antes de iniciar um exercício, deverá assegurar que a pele está limpa a livre de cremes e óleos. Só assim ficará garantido um funcionamento ideal do aparelho.
– Coloque o cinto à sua frente, com os eléctrodos virados para o seu lado.
– Humedifique os eléctrodos e a barriga com água. Tenha cuidado em humedecer as superfícies dos eléctrodos de uma forma regular, por forma a evitar que ocorram picos de tensão locais na pele durante a prática posterior dos exercícios.
– Prenda o cinto em volta da cintura, de forma que os eléctrodos fiquem ajustados ao abdómen. Feche depois o fecho de velcro.

Assegure que o cinto fique bem ajustado ao corpo, por forma a proporcionar um bom contacto entre os eléctrodos e a pele, mas sem apertar demasiado.
Se o comprimento do cinto não for suficiente para o perímetro da sua cintura, utilize a extensão inclusa!

Onde não se deve usar o cinto:

– na região da cabeça: o uso nesta região pode causar espasmos
– na região do pescoço / carótida: o uso nesta região pode paragem cardíaca
– na região da garganta e laringe: o uso nesta região pode causar convulsões musculares com risco de sufocação
– na região do tórax: o uso nesta região pode aumentar o risco de fibrilação ventricular e originar uma paragem cardíaca

Onde se deve usar exclusivamente o cinto:

Aplique o cinto apenas no abdómen.
O umbigo deve ficar tampado e situar-se centro do cinto.

Desactivação automática

Quando o aparelho deixa de ser usado depois de ligado, ele desliga automaticamente ao fim de 5 segundos.

5. Aplicação

Informações gerais para o treino com o cinto estimulador dos músculos abdominais

Na primeira semana, não deve usar o cinto mais que uma vez por dia, por forma a adaptar os seus músculos lentamente ao aparelho. Depois disso, poderá exercitar mais frequentemente.
Nota: Para uma regeneração dos músculos, deverá respeitar um período de recuperação de, pelo menos, 5 horas entre as unidades de treino.
Poderá adaptar a intensidade dos exercícios ao seu nível de aptidão física pessoal. No entanto, é recomendável proceder passo a passo e executar um programa a seguir ao outro. Os programas A a E aumentam a intensidade gradualmente, por forma a deixar aos músculos o tempo necessário para se adaptar lentamente a um treino intensivo. Os programas A a E distinguem-se pela frequência, duração dos impulsos de treino e intervalos entre os impulsos.
O aparelho está programado de forma a executar os programas A a E sucessivamente, repetindo cada programa de forma diferente. No entanto, também escolher pessoalmente o programa pretendido.

Como exercitar correctamente

O que se sente durante o treino

No início do treino, sente-se um formigueiro ligeiro. À medida que a intensidade aumenta, sentem-se depois contracções musculares na periferia da região exercitada e directamente por baixo dos eléctrodos.
Cada contracção começa com um aumento lento da tensão, sendo esta mantida por alguns segundos, ou seja, durante o tempo que corresponde à intensidade seleccionada. Os músculos voltam depois a descontrair-se de uma forma suave.

Ligar o aparelho

Prima a tecla Ligar / Desligar. Soa um sinal breve, e o mostrador LCD acende-se. Ao ligar o aparelho pela primeira vez, o programa A é activado automaticamente.

Seleccionar o programa

O cinto estimulador dos músculos abdominais possui cinco programas adaptados um ao outro e que poderá executar durante um período de várias semanas. Começa-se na primeira semana com o programa A, num nível baixo, e aumenta-se depois o treino à medida que os músculos vão sendo fortalecidos. O cinto está programado de forma a passar automaticamente para o próximo programa ao decorrer-se um determinado número de ciclos. Também é possível definir o programa pessoalmente em função do seu bem-estar e do seu nível de aptidão física.

Respeitar o ciclo de treino

Cada treino é composto de três fases:

– uma fase de aquecimento (30 Hz) de dois minutos, durante a qual os músculos são preparados ao treino
– uma fase de treino (em frequências diferentes, conforme o programa)
– uma fase de recuperação (30 Hz) de dois minutos, durante a qual os músculos são distraídos

Programa	Duração [min]	Repetições	Frequência do treino [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	contínuas	80

Definir o nível de intensidade

Nota: A intensidade só pode ser regulada, quando os eléctrodos têm contacto com a pele.
Antes do treino, terá que definir o nível de intensidade. Prima a tecla ▲, se pretender aumentar a intensidade, ou a tecla ▼, se pretender reduzir a intensidade.
Conforme a intensidade seleccionada, irá sentir primeiramente um formigueiro e, posteriormente, uma contracção muscular. Regule uma intensidade que achar ainda agradável.

Parar os impulsos demasiado fortes

Poderá reduzir a intensidade sempre que o desejar ou desligar o aparelho premindo a tecla Ligar / Desligar (~ 2 segundos). Se soltar o cinto do abdómen, de forma a que os eléctrodos perdem o contacto com a pele, o nível de intensidade desce automaticamente para zero. Voltando a estabelecer um contacto com a pele, os eléctrodos não voltarão a ser alimentados com tensão.

Evitar alterações indesejáveis dos impulsos

Quando pretende evitar que a intensidade aumente inadvertidamente durante um treino, active o bloqueio de teclas. Para tal, prima a tecla de selecção de programas por aprox. 3 segundos (3). Soa um sinal acústico, e o „⊶" surge no mostrador. Para desactivar o bloqueio de teclas, volte a premir a tecla.

Reagir a sensações desagradáveis

Quando sentir uma picada ou comichão, ou se notar na região das contracções musculares apenas um formigueiro, deverá desligar o aparelho e proceder da seguinte forma:

- Controlar se os eléctrodos estão em devidas condições ou se têm um defeito.
- Controlar se as películas redondas dos eléctrodos estão ainda na sua posição.
- Tire o cinto do corpo e volte a humedecê-lo completamente.
- Ao aplicá-lo novamente, preste atenção a um bom contacto com a pele e a uma boa humidificação.

Fazer um intervalo durante o treino

Se pretende fazer uma pausa durante o programa, prima brevemente a tecla Pausa. Soa um sinal acústico, e o símbolo de pausa „II" surge no mostrador. Voltando a premir a tecla, poderá prosseguir o programa.

Ler a frequência de exercícios executados

A frequência dos exercícios executados pode ser lido no mostrador. O número indicado a seguir aos programas indica as vezes que se executou um programa completo. Estes números permanecem armazenados até à próxima troca de pilhas.

6. Limpeza

- Tire as pilhas do aparelho sempre que pretende limpá-lo.
- Limpe o aparelho com um pano ligeiramente húmido. No caso de sujidade mais renitente, pode humedecer o pano com uma solução de sabão suave.
- Não deixe cair o aparelho ao chão.
- Tenha cuidado em evitar que a água penetre no interior do aparelho. Se isto acontecer, só volte a usar o aparelho depois de secar completamente.
- Não use detergentes ou produtos abrasivos químicos para limpar o equipamento.
- Depois de remover o aparelho (a unidade de controlo) do cinto, poderá lavar o cinto com um pano humedecido. Para tal, use uma solução de sabão suave ou detergente líquido para roupa delicada. Não use agentes de branqueamento.
- O cinto não pode ser lavado na máquina.

7. Dados técnicos:

Modelo:	EM 35
Alimentação de corrente:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Tamanho dos eléctrodos:	aprox. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parâmetros (500 ohms de carga):	– Tensão de saída: máx. 70V p-p – Corrente de saída: máx. 140mA p-p – Frequência de saída: 30 – 80Hz
Duração de impulsos:	200µs por fase
Forma das ondas:	forma rectangular simétrica, difásica
Peso:	~ 330 g
Tamanho do cinto para perímetros de cintura aprox. 75 a 140 cm	
Acessórios:	Cinto de extensão 40 cm
Temperatura máxima admissível de serviço:	0 °C a +40 °C, 20-65% de humidade relativa do ar
Temperatura máxima admissível de armazenamento:	0 °C a +55 °C, 10-90% de humidade relativa do ar
Legenda:	- Parte de aplicação tipo BF - Atenção! Ler as instruções de utilização.
Componentes fornecidos	- Cinto - Extensão - Unidade de controlo - Pilhas - Películas protectoras para eléctrodos - Este manual de instruções

Reservado o direito de alterar os dados técnicos por razões de actualização sem aviso prévio.